

一招防身全图解系列



太极防身

一学就会

一招防身全图解编写组 编



一招制敌

防身健体



化学工业出版社

一招防身全图解系列

太极防身

一学就会

一招防身全图解编写组 编



化学工业出版社

·北京·

太极作为一项体育运动，之所以具有养生保健功能，其奥秘在于“一动无不动”，任意动作都能给身体各组织器官以一定强度的刺激，激发和促进身体在生理和形态结构上一系列的适应性变化，使身体机能朝向不断增强的方向转化和发展。

《太极防身一学就会》对于练习者来说可以达到抵御突然袭击、防身护体的效果。书中对具体招式套路的演示与说明很详细，对于喜欢太极和运动养生的读者来讲，也是强身健体不错的选择。

《太极防身一学就会》想要与你分享的内容是：

- 如何应用太极思维有效应对突如其来的外部袭击；
- 如何通过“内外兼修”的太极拳法保障自身安全；
- 如何使“易练难精”的太极运动发挥出实战功效。

图书在版编目(CIP)数据

太极防身一学就会 / 一招防身全图解编写组编. —北京：
化学工业出版社，2015.5

(一招防身全图解系列)

ISBN 978-7-122-23659-3

I. ①太… II. ①一… III. ①太极拳-擒拿方法(体育)-
图解 IV. ①G852.11-64 ②G852.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第079215号

责任编辑：宋薇
责任校对：李爽

装帧设计：张辉

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张6 $\frac{1}{2}$ 字数176千字

2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

目录

准备课 简单易学的太极思维近体防身技法	001
第1章 基本手形介绍	003
第2章 单手抓	005
一、单手抓头	006
二、单手抓肩	066
三、单手抓胸口	087
四、抓单手	100
第3章 双手抓	119
一、双手抓头	120
二、双手抓肩	139
三、双手抓双手	159
四、双手抓单臂	178
第4章 贴身技法	191
一、腋下箍颈	192
二、双手后抱	198

准备课

**简单易学的
太极思维近
体防身技法**



简单的东西是最复杂，也是最难练的。俗话说：“太极十年不出门”，“太极拳是老人打的拳”等。太极拳要想练好的确是较难的，更不要说是能够很好地应用它来搏击了。有很多人会认为用太极拳防身是选错了，其实不然，对于一些没有武功基础的人，不管选什么功夫防身其实都未必好用，与其这样倒不如学会一些解救的思路储备起来。即使正面对抗不过，也可以声东击西、出奇制胜。这就如同下棋，即便你的棋子不多或不强，但如能试探出敌人的进攻路数，知道该如何去避其锋芒、攻其要害，取胜也并非难事。所以技击、防守既对立又统一。

太极拳又称哲拳，能够学会用太极思维来防身的话，即便你不会打太极拳，危急时刻来临也有可能有效地转危为安。太极拳的博大精深在这里不再多说，据多年的教学经验，给一些需要防身的朋友们简单介绍太极思维入门的三点法则，分别为：把握虚实、顺势给予、迅速击打。

1. 把握虚实：即对手用劲，我防御但保持放松状态，对手放松，我还击。

2. 顺势给予：即按对手的方式先给予，不与对手正面冲突。

3. 迅速击打：到我出手时一定要快。

根据这三点法则，总结出以下几种类型的近身防身技法。简单易学，一看便会。危急时刻定会受用。

第1章

基本手形介绍



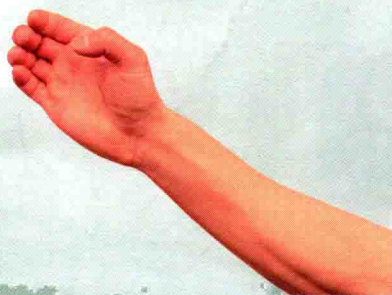
1. 拳形



2. 戳指掌形



3. 爪形



第2章

.....

单手抓



一、单手抓头

(一) 正面单手抓头

1. 破解法

解法(1)

① 黑方右手向上用力抓我头。





② 我马上左手按在对手的手上，并用四指扣住他的掌。





③ 向我的左下方顺势外翻其手掌，即可反拿黑方，从而解脱。

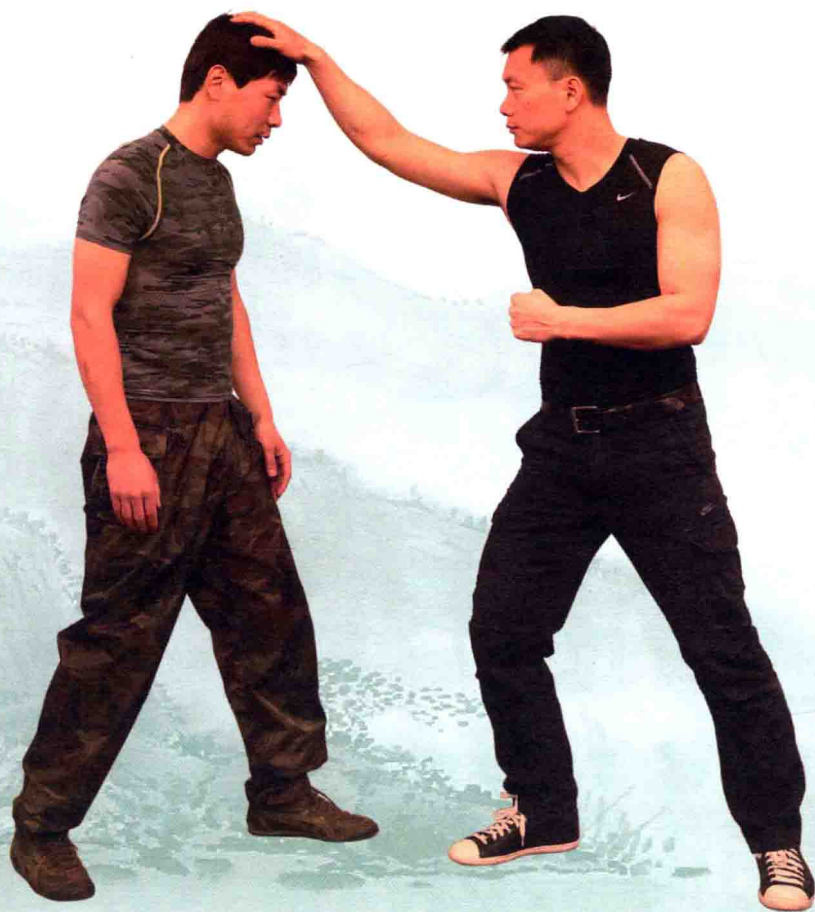
注意要点：解法的前提是要扣住对手的手掌，反拿手腕动作要快，拿腕时借助向右转腰的力道，效果更好。





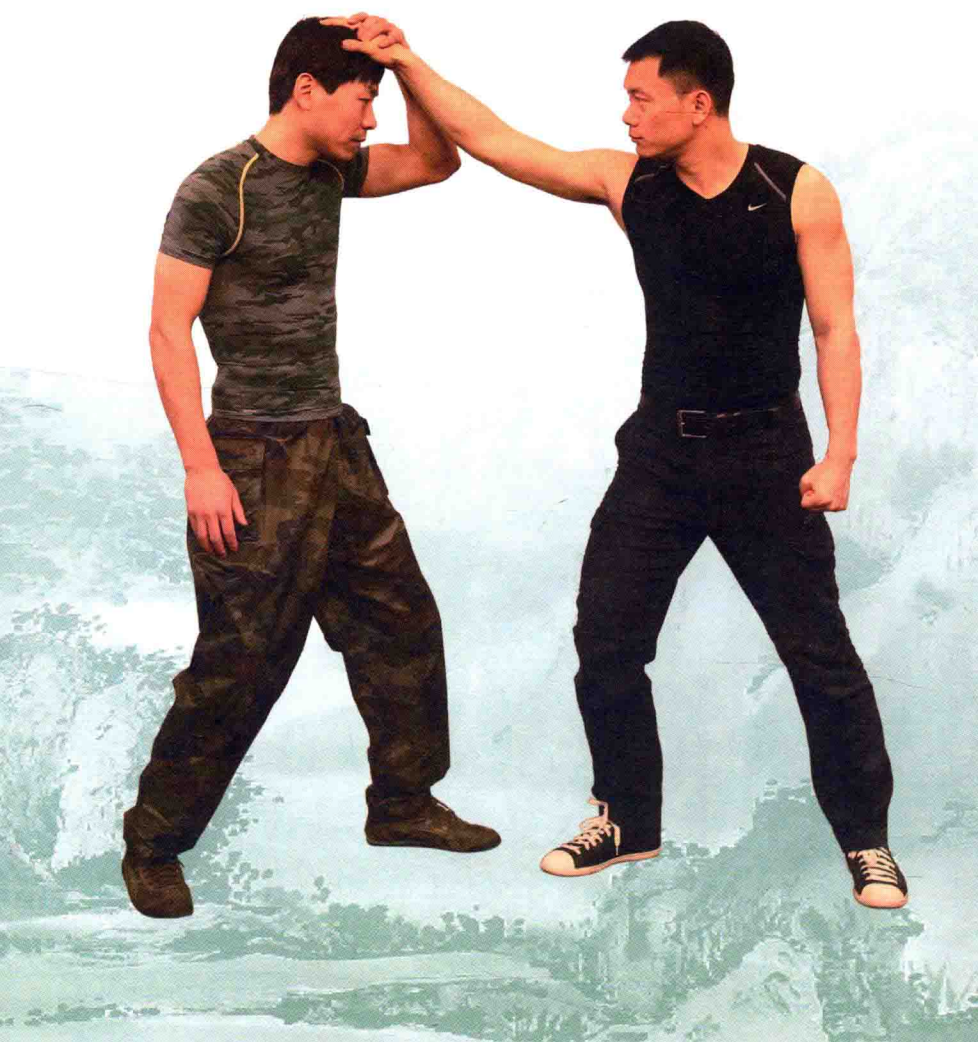
解法(2)

① 黑方右手向下用力抓我头。





② 我马上左手按在对手的手上。





③ 我按住黑方手掌，并用左腕别住他的右腕，顺势向我的右下方俯身，即可反别黑方右臂，从而解脱。

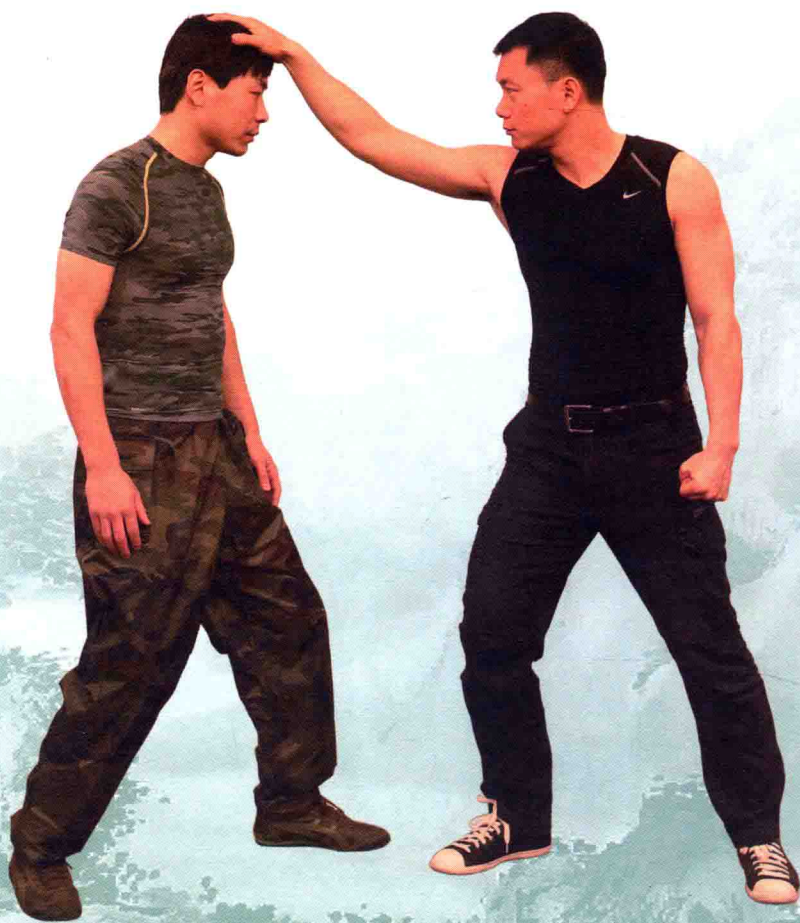
注意要点：解法的前提是要压住对手的手掌，别住对手的手腕，向右俯身时加上收腹转腰的力道，效果更好。





解法（3）

① 黑方右手向下用力抓我头。





② 我马上左手按在对手的手上。

